

Wladimir Klitschko, Tatjana Kiel
F. A. C. E. the Challenge

DR. WLADIMIR KLITSCHKO
TATJANA KIEL

F. A. C. E. THE CHALLENGE

Entdecke die Willenskraft in dir!

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.de> abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

© 2020 Ariston Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Text: Christina Gruber, Köln

Konzeption: Team Klitschko Ventures, Hamburg

Abbildungen: Saskia Immig, Hamburg – im Auftrag von Klitschko Ventures.
Grafische Abbildungen und Bilderzeugnisse sind geistiges Eigentum von
Klitschko Ventures.

Lektorat: Michael Schickerling, München

Umschlaggestaltung: bürosüd, München

Umschlagabbildungen: Michael Pfeiffer (Wladimir Klitschko),
Rieka Anscheit (Tatjana Kiel)

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione Srl, Lavis

Printed in Italy

ISBN 978-3-424-20240-3

*Um eine Challenge zu meistern, brauchst du ein Team,
und glücklicherweise habe ich das.
Deshalb möchte ich dieses Buch dem besten Team überhaupt
widmen: meinem Team Klitschko,
das mich durch alle Höhen und Tiefen begleitet hat und
ohne das ich heute
definitiv nicht der wäre, der ich bin.
Ihr wart, ihr seid und ihr werdet
für mich immer Wegbegleiter
und Wegbereiter sein.
Dafür danke ich euch von Herzen.
Unsere Zeit bleibt unvergessen.*

Inhalt

Vorwort	9
Let's F. A. C. E. the Challenge!	15
FOCUS	
➤ Selbstreflexion: Was willst du?	23
FOCUS F1: Find Clarity (Finde Klarheit)	25
FOCUS F2: Define the Who (Definiere, wer du bist)	34
FOCUS F3: Design the Challenge (Gestalte die Herausforderung)	42
FOCUS F4: Keep Calm (Bleibe ruhig)	51
AGILITY	
➤ Selbstwirksamkeit: Wie machst du es?	59
AGILITY A1: Define Plan (Plan definieren)	61
AGILITY A2: Integrate Obstacles (Integriere Hindernisse)	72
AGILITY A3: Neutralize Distractions (Neutralisiere Ablenkungen)	82
AGILITY A4: Keep Flexible (Bleibe beweglich)	92

COORDINATION

➔ Selbstentfaltung: Mit wem und womit?	103
COORDINATION C1: Fuse Heart and Head (Bringe Herz und Verstand in Einklang)	105
COORDINATION C2: Use the Herd (Nutze die Gemeinschaft)	114
COORDINATION C3: Choose Environment (Wähle die Umgebung)	124
COORDINATION C4: Keep Learning (Lerne immer weiter)	133

ENDURANCE

➔ Selbstdisziplin: Wie hältst du durch?	143
ENDURANCE E1: Develop Discipline (Entwickle Disziplin)	145
ENDURANCE E2: Form Habits (Forme Gewohnheiten)	156
ENDURANCE E3: Defeat Defeatism (Besiege die Mutlosigkeit)	167
ENDURANCE E4: Keep Living (Bewahre dir die Lebendigkeit)	176
F.A.C.E. Übersicht	187
Dank	189

Vorwort

*Liebe Leserin, lieber Leser,
bist du die bewegende Kraft in deinem Leben?*

In meiner sportlichen Karriere wurde ich immer wieder gefragt, wie ich es geschafft habe, so erfolgreich meinen Weg zu gehen. Das Geheimnis? Es gibt keins.

Meine Freiheit, meine Selbstbestimmtheit und mir selbst treu zu sein waren immer mein Motor. Situationen, die sich nicht richtig angefühlt haben, habe ich geändert – auch wenn das Zeit und Energie gekostet hat. Ich habe aber auch erfahren, wie schwer es ist, aus einer Situation der Fremdbestimmung auszubrechen. Erwartungen anderer zu enttäuschen mag niemand gern, aber genau das muss in manchen Momenten sein.

Im Frühjahr 2020 schien die Welt stillzustehen. Ein Virus namens Covid-19 verbreitete sich rasend schnell. Wir alle wurden daraufhin in unseren Freiheiten enorm eingeschränkt, um zu verhindern, dass das Virus viele Todesopfer fordert. Der Umgang mit dieser Situation erforderte von jedem Einzelnen von uns ein hohes Maß an Disziplin, und jeder musste einen Weg finden, mit dieser Herausforderung umzugehen. Mir wurde mehr denn je bewusst, worauf es mir ankommt, was mir im Leben wichtig ist und was ich für verzichtbar halte. Beispielsweise habe ich so viel Zeit mit meiner Tochter verbracht wie selten zuvor. Das war wunderbar – und erschöpfend.

Diese Monate haben meinen inneren Kompass neu kalibriert und mir eines noch klarer gemacht: Allzu oft verbringen wir unser Leben damit, etwas oder jemandem hinterherzulaufen: irgendwelchen To-do-Listen, einem neuen Projekt, den Forde-

rungen der Gesellschaft, den Wünschen der Familie. Wir sind Getriebene auf der Jagd nach Zielen, um unser Leben, den Blick anderer auf uns oder unsere finanzielle Situation zu verbessern. Doch sind das wirklich unsere eigenen Ziele, die wir so aufopfernd verfolgen?

Seien wir ehrlich: Oft – viel zu oft – erfüllen wir Pläne, die andere für uns schmieden. Gut gemeinte Pläne. Aber eben solche, die von anderen stammen. Auch mir ging es lange Zeit so. Dieses Gefühl der Fremdbestimmung ist weitverbreitet, viele kennen das. Manchmal verfolgen wir ganz verbissen auch nur irgendwelche Ziele, die in der Vergangenheit liegen und heute vielleicht gar keine Relevanz mehr haben.

In meiner Anfangszeit als Boxer fühlte ich mich wie ein Spielball der Boxindustrie und von Promotern. Dabei war ich es, der in einem Kampf zwölf Runden lang seine Gesundheit riskierte. Anstatt also weiterhin für andere den Kopf hinzuhalten, wollte ich die Situation ändern und meine Karriere ein Stück weit selbst in die Hand nehmen. Ich baute meine eigene Promotion-Company auf und wurde Promoter für mich und meine Kämpfe.

Seither stelle ich mir immer die Frage: Was ist das für ein Ziel, das mich gerade umtreibt? Ergibt es wirklich Sinn für mich? Ist es *mein* Ziel? Bringt es mich näher an die Vision, die ich für mein Leben habe? Bin ich dabei die bewegende Kraft? Ich habe erkannt, dass ein glückliches Leben für mich ganz entscheidend davon abhängt, dass ich die Kontrolle behalte – über mich selbst, meine Zeit, meine (Lebens-)Energie. Deshalb gründete ich bereits 2015 das Kliwla Family-Office, um die Planung und Struktur meiner finanziellen Situation meinem eigenen Team in die Hand zu geben, das meine Finanzen genau nach meinen Vorgaben und Vorstellungen verwaltet.

Mit diesem Buch möchte ich auffordern, dass du dir klar-machst, was du brauchst, um künftige Herausforderungen zu bewältigen: Ich bin überzeugt davon, dass du selbst es in der Hand hast, ein gutes, selbstbestimmtes Leben zu führen und

deine Zeit nicht auf Ziele zu verschwenden, die nicht deine sind. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass wir alle offenbar dazu neigen, das zu vergessen, und allzu schnell bereit sind, Konventionen und Erwartungen anderer zu erfüllen – letztlich deren Ziele zu verfolgen und so den Sinn für uns selbst aus den Augen zu verlieren.

Viele suchen nach ihrem »Why«, dem Warum. Ich denke, dass man vorher das »Who«, das eigene Wer, definieren muss. Erst wenn ich selbst weiß, wer ich bin, kann ich erkennen, was ich wirklich will. Ich bezeichne mich selbst als Challenge-Meister. Mein Who, meine Bestimmung, liegt darin, ständig neue Herausforderungen anzugehen. Ich fühle mich in der Challenge-Zone, also außerhalb der Komfortzone, besonders wohl. Deshalb spreche ich auch lieber von Herausforderungen als von Zielen: Herausforderungen ermöglichen es mir, mich selbst zu erkennen, mich selbst zu übertreffen, über mich hinauszuwachsen und der Mensch zu werden, der ich sein will.

Nach dem Ende meiner ersten Karriere hätte ich einfach meine Bekanntheit in Cash verwandeln und mit Werbeverträgen meine »zweite Karriere« bestreiten können. Doch ich wollte mehr: Mir ging es darum, Werte zu vermitteln und meine Erfahrungen weiterzutragen, und nicht darum, nur mein Image zu nutzen. Deshalb habe ich mich mit meinem Team darangemacht, eine Methode zu entwickeln, anhand derer ich diesen Expertise-Transfer leisten kann. So ist dieses Buch entstanden: Die Methode *F.A.C.E. the Challenge* soll dich konkret dabei unterstützen, dass du die passende Herausforderung für dich identifizieren und die geeigneten Maßnahmen ergreifen kannst, diese zu meistern. Ich möchte, dass dieses Buch wie eine kleine Methodenbibel gelesen wird: Jeder findet hierin für die eigene Situation etwas, das zeigt, wie Willenskraft helfen kann, ganz unterschiedliche Herausforderungen zu meistern.

Im Lauf meiner Karriere bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass Willenskraft die stärkste Kraft im Leben ist. Wobei mir das

besonders klar wurde? 2004 war ich nach meiner zweiten Niederlage in Folge komplett abgeschrieben, aber weil ich immer wusste, dass ich selbst die bewegende Kraft bin, habe ich es geschafft zurückzukommen. Dafür ist es wichtig, die Zweifel hinter sich zu lassen und den Glauben an sich umso mehr zu stärken, je weniger er von außen kommt.

Genau das möchte ich mit meiner Methode und mit diesem Buch weitergeben: dir ein Werkzeug an die Hand geben, das du nutzen kannst, um deine Umsetzungsenergie zu aktivieren. So wirst du Meister deiner Ziele und deines Lebens und hältst die Zügel selbst in der Hand, indem du Herausforderungen ruhig, zielorientiert und doch voller Leidenschaft angehst.

Jeder von uns ist einzigartig und muss die Herausforderung wählen, die zum eigenen Leben passt. Dafür musst du dein Leben für ein paar Augenblicke verlangsamen, dir die Zeit nehmen, über dich selbst und deine eigenen Ziele nachzudenken. Die Kernfähigkeiten Fokus, Agilität, Koordination und Ausdauer sind die vier Schritte, um deine Willenskraft, den festen Glauben an dich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu spüren und am Ende richtig einzusetzen.

Wenn du an dich selbst glaubst, wenn du nicht aus den Augen verlierst, wer du bist und welche Träume du hast, dann wird dich nichts aufhalten. Ein Sprichwort sagt: »The sky is the limit.« Sprich: »Der Himmel ist die Grenze.« Nein! Du bist die Grenze. Nur du kannst dich davon abhalten, dein eigenes Leben zu führen. Mach keine Kompromisse, hör auf zu wünschen und fang an zu wollen und zu handeln. Du bist die bewegende Kraft! Nutze dieses Wissen für dein Leben! Ich habe es geschafft und an mich geglaubt – und du kannst dasselbe, indem du an dich selbst glaubst.

Gehe zurück, und lies diesen letzten Absatz noch einmal, denn er ist mir sehr wichtig. Auf ihm bauen mein Wissen und meine Lebensüberzeugung auf.

Trotzdem ruhe ich mich nicht auf meinen Errungenschaften der Vergangenheit aus, sondern nutze sie als Basis, um

meine Zukunft zu gestalten. Ich habe noch viel vor. Und auch das werde ich schaffen. Weil ich an mich und meine Ziele glaube.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'W. Klitschko', with a long horizontal flourish underneath.

*Dr. Wladimir Klitschko
Hamburg, im Juni 2020*

PS: Jedes Kapitel schließt mit einem kleinen Zitat ab, das ich besonders mit dem jeweiligen Schritt aus meiner F.A.C.E.-Methode verbinde. Die Zitate stammen mal von mir, mal von anderen Persönlichkeiten, die ich sehr schätze und deren Weisheiten mich deshalb begleiten. Diese möchte ich in diesem Buch mit euch teilen, da ich überzeugt bin, dass kleine Zitate große Inspirationen bieten können.

Let's F.A.C.E. the Challenge!

Der Weg zur Methode

Während seiner ersten Karriere als Boxer kristallisierte sich für Wladimir Klitschko heraus, dass er seine Erfahrungen, die er im und außerhalb des Boxrings gesammelt hatte, zugänglich machen wollte. Im Zentrum dieses Expertise-Transfers steht, Menschen zu befähigen, ihre Willenskraft zu entdecken. Bei der Bedeutung des Wortes Willenskraft geht es nicht darum, wer mit dem dicksten Kopf durch die stärkste Wand kommt. Ganz im Gegenteil: Es geht darum zu verstehen, wer man ist, wofür man steht, was man möchte, und durch die Entwicklung und konsequente Verfolgung des eigenen ganz individuellen Plans zu seinem Ziel zu gelangen – mithilfe der eigenen Umsetzungsenergie.

Gemeinsam mit Wladimir entwickelten wir als Team von Klitschko Ventures eine universelle Methode, die jedem einen systematischen Umgang mit der individuellen Herausforderung ermöglicht. Wir nutzten Wladimirs facettenreiche Praxis, die das Fundament für unsere Theorie bildete. Dies war kein einfacher Weg, denn in dieser Form hat das vor uns noch niemand getan, auf dessen Erfahrungen wir hätten zurückgreifen oder bauen können. Doch genau das ist es, was letztlich unsere Methode so besonders macht: Wir haben Wladimir Klitschkos Weg zur Weltspitze analysiert, während er noch aktiver Sportler war. Immer wieder Zeit zu finden, Fragen zu stellen und Vorgehensweisen zu untersuchen, ohne den Fokus des Champions von der Kampfvorbereitung abzubringen, war dabei eine der größten Hürden.

Eine andere Hürde war, aus der Analyse eines Menschen, der intuitiv handelt, konkrete Erkenntnisse zu gewinnen. In diesem

intuitiven Verhalten identifizierten wir die zentralen Kernfähigkeiten und brachten diese in die richtige Reihenfolge: Fokus, Agilität, Koordination, Ausdauer. Zudem beobachteten wir, wie Wladimir diese Fähigkeiten immer wieder einsetzte, weiterentwickelte und verbesserte.

Ein Grundsatz von Wladimirs Praxis – und nun auch unserer Methode – ist die Einzigartigkeit jedes Menschen. Wir sind dann am besten, wenn wir wissen, wer wir sind und wofür wir stehen. Um daraus die Methode zu extrahieren, haben wir auf der einen Seite die Einzigartigkeit Wladimir Klitschkos und seines Werdegangs festgestellt, auf der anderen Seite das Universelle in seinen Herangehensweisen identifiziert – und so die Frage beantwortet, was davon andere für sich nutzen können.

Unser erklärtes Ziel ist es, die Grundzüge der Methode so zu formulieren, dass Menschen, auch wenn sie nicht Weltmeister werden wollen, diese sinnvoll für sich und die Bewältigung ihrer individuellen Herausforderung nutzen können. Deshalb ist es uns wichtig, herauszustellen, dass die Methode *F.A.C.E. the Challenge* inhaltsneutral ist: Jeder kann F.A.C.E. einsetzen, ob individuell oder kollektiv, ob privat oder beruflich. Wir nennen das »Human Transformation«.

Diese Transformation hat auch bei jedem Einzelnen im Team stattgefunden. Jeder ist seinem Ich (dem »Who«) nähergekommen, und wir alle haben unser »Why« entdeckt oder neu definiert: Wladimirs Mindset übersetzt, zugänglich gemacht und in unterschiedliche Formate gegossen.

Der Kapitelaufbau

»Focus«, »Agility«, »Coordination« und »Endurance« sind die vier Kernfähigkeiten, die in den einzelnen Kapiteln F, A, C und E erläutert werden, um die Schlüsselfähigkeit Willenskraft zu erlernen, welche die stärkste Kraft im Leben ist, wie Wladimir

Klitschko immer sagt. Im Deutschen nennen wir diese Kompetenzen: Konzentration, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Jeder Schritt in diesem Prozess baut auf der Dualität von Körper und Geist auf.



Die vier F. A. C. E.-Kapitel sind in jeweils vier Module unterteilt. Insgesamt gibt es also sechzehn identisch aufgebaute Unterkapitel. Wir starten jeweils mit einer Einführung in das Modulthema und zwei Beispielen aus dem Leben von Wladimir Klitschko. Dabei stehen seine Erfahrungen, seine Herangehensweise, sein Mindset und sein Handeln im Zentrum. Daraus abgeleitet werden universell gültige Erkenntnisse und Learnings. Das Modulthema wird zudem immer wissenschaftlich eingeordnet, und wir beantworten die Frage, welche Bedeutung dieses in der aktuellen Gesellschaft hat oder welche Debatten darum geführt werden. Danach veranschaulichen vier Beispielpersonas anhand ihrer fiktiven Biografien die einzelnen Prozessschritte.

Zum Schluss folgt in jedem Unterkapitel ein Resümee – ein sogenanntes Wrapping, in dem die Lerninhalte des Moduls übersichtlich aufgelistet sind und eine Idee vermittelt wird, was jeder aus dem Modul für sich persönlich mitnehmen kann/sollte. Wir nennen das »Learnings« und »Take-aways«. Jedes Modul endet mit einer Kernaussage von Wladimir, seinem Mantra zum Thema.

Die vier Kernfähigkeiten

FOCUS ➔ Selbstreflexion: Was willst du?

Auf Knopfdruck abschalten, auf Knopfdruck Fähigkeiten abrufen – Wladimir Klitschko ist ein Meister der Konzentration auf das Wesentliche.

Dieses Kapitel zeigt, wie es uns gelingt, zur Ruhe zu kommen, Klarheit über uns, unsere echten Beweggründe und tiefen Überzeugungen zu erzielen. Diese hundertprozentige Konzentration hilft uns bei der Antwort auf die Frage, wer wir wirklich sind. Erst wenn wir dies wissen, können wir definieren, was wir wollen.

Die zweite wichtige Frage lautet: Wo liegt unsere eigene Challenge-Zone, und wohin bewegen wir uns? Wir werden diese Fragen beantworten und unser Ziel visualisieren. Und wir werden auch zeigen, was passiert, wenn wir das Ziel nicht erreichen. Nichts im Leben ist ohne Konsequenzen.

AGILITY ➔ Selbstwirksamkeit: Wie machst du es?

Wladimir Klitschko war einer der erfolgreichsten Boxsportler aller Zeiten. Er stand lange Zeit auf Platz eins der Ranglisten im Schwergewicht – und schaffte es dazu noch wie kaum ein anderer, Menschen mit seiner Persönlichkeit und seinen Fähigkeiten zu begeistern, inner- und außerhalb des Rings.

Dieses Kapitel zeigt, dass ein Wunsch kein Ziel ist. Wir denken darüber nach, was wir brauchen, um unsere Herausforderung bewältigen zu können. Wir benötigen einen Plan, einen Weg, der uns zum Ziel führt. In den Plan integrieren wir Hindernisse und Ablenkungen, die auf diesem Weg liegen. Der Plan muss flexibel bleiben, damit wir ihn anpassen können, wenn sich Umgebung oder Rahmenbedingungen ändern. Wir gehen den Plan gedanklich Schritt für Schritt durch, bis wir sicher sind, dass wir uns auf

einem gangbaren Weg befinden. Bei jedem Schritt sind wir hundertprozentig dabei und hundertprozentig bei uns. Wir lassen uns nicht ablenken oder auf unserem Weg behindern.

COORDINATION ➔ **Selbstentfaltung: Mit wem und womit?**

Wie ein Orchester stimmt Wladimir Klitschko seine verschiedenen Fähigkeiten aufeinander ab. Er beherrscht die Klaviatur seines Könnens auf den Punkt.

In diesem Kapitel koordinieren wir Kopf und Bauchgefühl – wir finden das ideale ganzheitliche Zusammenspiel von Körper und Geist. Dann orchestrieren wir unsere Umgebung, unsere Gefolgsleute, unsere Gegner. Es ist für unsere Ziele immens wichtig, dass wir uns mit den richtigen Menschen umgeben und das Team mit Bedacht zusammenstellen. Es wird immer Menschen geben, die uns unterstützen, und solche, die uns aufhalten. Es gibt Konkurrenten und Befürworter, Menschen, die das Gegenteil anstreben, und andere, die neutral bleiben. Wir müssen sie alle im Blick haben.

Koordination bedeutet aber auch, die ideale Umgebung für unsere Herausforderung zu schaffen und unsere Fähigkeiten richtig miteinander zu verbinden, um ihren ganzen Mehrwert zu entfalten. Wir entwickeln unsere Lernfähigkeit immer weiter, um über uns hinauszuwachsen.

ENDURANCE ➔ **Selbstdisziplin: Wie hältst du durch?**

»I can force myself, if I have to.« Wladimir Klitschkos Arbeitsethos ist legendär und hat entscheidend zu seinem Erfolg beigetragen.

In diesem Kapitel geht es um die härteste Aufgabe: Wie können wir sicherstellen, dass wir auch wirklich dranbleiben? Die Antwort heißt Besessenheit. Das Geheimnis unserer Willens-